

お知らせ

固定資産税を免除 企業誘致奨励措置

市では、平成18年中に工場用の建物、その付属施設、機械および装置などの新設または拡充を行った場合に、固定資産税の課税免除を行っています。

基本要件／●従業員数30人以上の製造業等 ●投下固定資産総額3,000万円以上

免除期間／5年間

申請期限／1月31日(水)まで

申し込み・問い合わせ先／商工観光課工業振興班 (☎62-5339)

養老孟司無料講演会

「生きていく為のバカの壁」

日時／2月4日(日) 午前10時30分～正午

会場／ばるるプラザ千葉 (千葉市)

申し込み先／(社)千葉県鍼灸マッサージ師会 (☎043-290-7538)

社会保険事務所の 出張年金相談

日時／1月18日(木) 午前10時～午後3時

場所／旭市役所分室 (本庁舎北側)

定員／30人 ※予約制

予約受付／1月5日(金)から、電話または市役所保険年金課の窓口で、氏名、生年月日、住所、基礎年金番号、相談の概要をお申し出ください。

予約・問い合わせ先／市役所保険年金課 (☎62-5332)

中小企業で働いている方へ 労働者福祉資金をご利用ください

県では、中央労働金庫と提携し、中小企業で働いている方および離職した方に生活資金の融資を行っています。

対象／●中小企業にお勤めの方 ●中小企業にお勤めの方で育児・介護休業中の方 ●離職中の方

問い合わせ先／県庁雇用労働課 (☎043-223-2738)、中央労働金庫 (☎0120-866-956)

交通事故無料相談

(社)日本損害保険協会では、交通事故にあったときなどの自賠責保険や自動車保険の内容、保険金請求手続きなどの相談に、専門の相談員や弁護士が無料でお答えします。お困りの方は、ぜひご相談ください。

<相談電話番号>

千葉自動車保険請求相談センター

☎043-284-7955

相談日／月～金曜日 (祝日を除く)

午前9時～正午、午後1時～5時

弁護士相談日／毎週水曜日 午後1時～4時 (予約制で面談のみ)

今月の納期

- ◆市県民税 第4期
- ◆国民健康保険税 第8期
- ◆介護保険料 第8期

納期限は1月31日(水)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなってスカスカになる状態をいいます。骨が非常にもろくなるため、日常生活のささいな動作で骨折を引き起こしてしまうことがあります。

なぜ骨がスカスカになるの？

体内のカルシウムが不足すると、体はただちに不足分を骨から補給します。このため、カルシウム不足が続くと骨からカルシウムが抜け出るばかりで骨量が減ってしまいます。

また、加齢により女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が減少することで骨の新陳代謝がうまくいかなくなることもあります。女性は男性に比べ骨が細くできていく上に、こうしたホルモンの影響を受けるため、骨粗しょう症になりやすいのです。

骨を守る生活のポイント

骨粗しょう症予防の基本は骨量を減らさず、密度を維持して骨を丈夫に保つことです。

1日3食、規則正しい食事をし、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。牛乳・乳製品はカルシウムが豊富で、良質のたんぱく質や乳糖、ビタミンDなど体内でのカルシウム吸収を助ける栄養素が含まれています。他にも小魚や緑黄色野菜、大豆製品、乾物類などがおすすめです。一方、スナック菓子やインスタ

ント食品などの加工食品には、カルシウムの吸収を妨げるリンが含まれていますので、とりすぎないように注意しましょう。

さらに、ウォーキングなどの適度な運動によって骨に刺激を与えると骨が丈夫になり、骨粗しょう症や転倒・骨折の予防にもなります。

〔健康管理課 管理栄養士〕

〔骨粗しょう症予防検診〕

対象／今年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

〔日時・場所〕

●1月16日(火)午前9時～10時30分
：旭市保健センター

●1月16日(火)午後1時30分～3時
：飯岡保健センター

●1月17日(水)午前9時～10時30分
：旭市保健センター

●1月17日(水)午後1時30分～3時
：千潟保健センター

定員／各会場100人 (定員になり次第締め切り)

〔申し込み先〕

旭市保健センター (☎63-8766)

海上保健センター (☎55-5516)

飯岡保健センター (☎57-3113)

千潟保健センター (☎68-1071)